



SSKR

ステップ

通信

2018年

5・6月号

vol. 76

定価：50円

江東区地域生活支援センター ステップ

〒135-0016 江東区東陽3-16-12田中ビル2階

TEL：03-5633-7714 FAX：03-5633-7715

「ステップは相談支援事業と地域活動支援センター事業を行っています。」

発行人：障害者団体定期刊行物協会
〒157-0072 世田谷区祖師谷3-1-17 ヴェルドゥーラ祖師谷102

編集人：ステップ通信編集部

当通信は利用者の編集皆さまにご協力いただき、作成しています。

パンフレットがリニューアルしました！

この度、施設案内パンフレットをリニューアルいたしました！

利用者さん1人1人が、不安や悩みの嵐を乗り越え、心に勝利の虹がかかるようにと、『虹』をモチーフに、心を込めて作成させていただきました。

ステップは利用者さんが『自分らしく希望をもって』暮らせるように、更に尽力してまいります。



新パンフレットのイメージ

健康な体を作る会

以前より、利用者の方から笑いヨガをやりたいと要望があり、3月と4月に1回ずつ実施しました。「思いっきり笑えた。」「気持ち became 楽になった。」「心がスッキリした。」という様々な感想をいただきました。

笑いヨガって？

笑いとは深呼吸を組み合わせた健康体操です。誰でも簡単に行うことが出来、心身共にすっきり、元気になることが期待できます。グループで笑っていると、だんだん楽しくなってくるので、無理なく続けられる運動として今では世界100カ国以上に広がっています。



コーラスサークル発足！

第1・第3月曜日の13:00から14:00まで歌好きの有志がアカペラ・コーラスを実施しています。利用者・ご家族の方も是非ご参加ください。皆で唄いたい歌がありましたら、リクエストも募集しています！お待ちしております。



ステップものづくり

この度、新たに、新プログラムをスタートします。その名は『ステップものづくり』ハンカチ染めやシャツ染め・ミサンガ作り等、「ものづくり」を行います。また、東京2020パラリンピックを題材にしたアート活動も考えております。ぜひ、皆さんで楽しんでステップものづくりにご参加ください。第1回目は6月14日(木)14時からハンカチ染めを行います。



Tシャツ染めのイメージです。

日程：6月14日(木)14時～ハンカチの染め作業
6月15日(金)14時～ハンカチの仕上げ作業
参加費：100円(材料費) ※14日のみ実費がかかります。
参加を希望される方は6月7日(木)までに職員まで、お申し込みください。なお、15日のみの参加は出来ません。予めご了承ください。

【今後の予定】
7月 Tシャツ染め・8月 ミサンガ作り

夕食会

3月の夕食会の献立はさつまいものまぜご飯と小魚の南蛮、青のり入りの卵焼きでした。



多くの利用者さんに調理を手伝っていただきました。自分たちで味付けをした料理の味はどれも格別で、箸と話が進み、あっという間に完食しました。5月の夕食会はお休みとなります。ご了承くださいますようお願いいたします。

レディースタイム予定

五月は爽やかな気候の中、ステップ近くのフレンチレストランにランチへ

バゲットが食べ放題です。

ステップ集合 11:45 徒歩にてレストランへ
レストランにて食事 12:00～予定、現地解散です。
食事代実費 1000円程度

ステップ DE ランチ レポート

今回は巻き寿司にチャレンジ。材料はキュウリ、カニカマ、玉子、でんぶなど盛りだくさん。詰めすぎて巻けない人が続出。苦笑い。形はともかく、みんな「美味しくできました」とのこと。



巻き寿司を作るときにカット済みや簡単食材を使うと便利です～



巻き寿司の他にこんにやくの田楽とデザートにはバイナッブル。



昼食会

4月7日の昼食会の献立はキッシュとミートソースパゲッティでした。利用者さんと一緒にパイ生地から作ったキッシュは香ばしい匂いがしました。初めてキッシュを食べたという方も多く、「キッシュって美味しいね。」「また食べたい。」との感想が多くありました。スパゲッティにはステップで育てているバジルの葉を添えました。今回の昼食会は6月2日土曜日、メニューはパエリアとソパ・デ・アホ(スペイン風スープ)を予定しています。参加を希望される方は前日までに職員までお申し込みください。

2月のコーヒーのお供は利用者さんが通所する作業所で製造・販売を行っているクッキー(写真右上)でした。やさしい甘さが特徴で美味しかったです。

ごま味(上)とレーズン味(下)



ステップDEカフェ

3月は利用者さんのおすすめのパン屋さんでシフォンケーキ(写真左)を購入、おやつにしました。しっとり、ふわふわで軽い口当たりでした。



ステップからのお知らせ

5月10日(木)・5月17日(木)・5月24日(木)・6月14日(木)・6月21日(木)・6月28日(木)は運営会議の為、16時の閉所となります。

来所されている利用者の皆さまの登録、再登録を随時行っております。

ゴールデンウィーク期間中のは4月29日(日)・4月30日(月)、5月2日(水)～5月5日(土)は終日お休みとなります。5月1日(火)と5月6日(日)以降は平常通りの開所となります。

